

CARTA A LAS FAMILIAS SOBRE LAS ACTIVIDADES CULINARIAS

Apreciadas familias

Cocinar es una parte importante de nuestro currículo. Cuando los pequeños cocinan, tienen la oportunidad de aprender sobre la nutrición, de ser creativos y de preparar sus propias meriendas nutritivas. Cocinar les enseña además una diversidad de destrezas académicas. Si los niños aprenden a seguir a las instrucciones en recetas ilustradas, ellos adquieren las destrezas necesarias para leer y escribir.

Cuando los niños cocinan, nosotros aprendemos muchísimo sobre lo que ellos están haciendo. Como son científicos por naturaleza, ellos observan lo que le ocurre a la harina al añadirle agua y predicen hasta qué altura debemos llenar un molde para que no se riegue la mezcla.

Cuando preparamos los alimentos especiales de cada familia, sus niños aprenden a apreciar las culturas de cada uno de los participantes en nuestra clase. Quizá ustedes tengan algunas recetas predilectas que les gustaría compartir con nosotros. Por favor, déjennos saberlas en cualquier momento. Además, nos gustaría que vengan y nos visiten al área de cocinar y le presenten al grupo los alimentos preferidos de sus pequeños.

Cocinar es una parte muy especial de nuestro programa. Al cocinar los niños pueden hacer algo que también hacen los adultos. Los niños pretenden ser adultos que preparan alimentos en el área de juego representativo. Ellos leen libros y cantan canciones relacionadas con los alimentos, pero al cocinar, los niños realmente pueden comportarse como los adultos.

Lo que ustedes pueden hacer en el hogar

Debido a que cocinar ya hace parte de la vida de su hogar, piensen cómo involucrar a sus pequeños. Incluirlos puede requerir un tiempo adicional y puede producir un poco más de desorden del que resultaría si cocinaran solos. Pero también tiene grandes recompensas. Por el mero hecho de ayudarles, sus pequeños estarán adquiriendo destrezas de lecto-escritura, matemáticas y ciencia. Además, cocinar fomenta hábitos alimenticios saludables para el resto de la vida. Si los niños ayudan a preparar los alimentos, ellos tienden a comer mucho mejor.

Inicien a sus niños en tareas sencillas como mezclar masa, exprimir limones, añadir especias o armar albóndigas. Comenten lo que están haciendo mientras cocinan. Ustedes podrían hacerles preguntas como las siguientes:

¿Que le sucedió a la mantequilla cuando la colocamos en el horno microondas?

¿Cómo podemos llenar esta taza de harina?

Exprimimos todo el jugo de ese limón. Apretémoslo más para ver qué sucede.

Lo hermoso de cocinar con los niños es que ellos se divierten y adquieren destrezas, y al mismo tiempo ustedes realizan las tareas domésticas. ¿Podría haber algo mejor que eso?